



Små mirakler

Skibsted, Leif Horsfelt; Abildgaard, Inger

Published in:
Samvirke

Publication date:
2012

Document version
Tidlig version også kaldet pre-print

Citation for published version (APA):
Skibsted, L. H., & Abildgaard, I. (2012). Små mirakler. *Samvirke*, (12), 40-41.

Små mirakler

Knæk og spis. Nødder er fyldt med vitaminer, mineraler og masser af fedt af den sunde slags

{ TEKST: LEIF SKIBSTED OG INGER ABILDGAARD | FOTO: COLOURBOX }

Pekannødder

Til: Konfekt, kager og desserter, og som andre nødder, smagen er mild og sød. Spises også ristede og saltede.

Oprindelse: I USA, som er den største eksportør i verden, var nødderne vigtige i indianernes oprindelige kost. I slægt med valnødden og minder om en stor, furet valnød.

Indeholder:

Meget flerumættet fedt. 80 procent er fedt, pekannød har sammen med macadamianød det højeste fedtindhold af alle nødder, indeholder også zink og selen.

Pinjekerner

Til: Salater, pastaretter, kager, snacks, rist dem på en tør pande før brug.

Oprindelse: Sydeuropa og Tyrkiet. Pinjekerner er frøene, der sidder i pinjernes meget store kogler. Koglerne er tre år om at blive modne og skal varmes op for at løsne kernerne.

Indeholder:
B-vitamin,
E-vitamin og
mineraler.

Cashewnødder

Til: Snacks, thairætter og andre asiatiske retter. Ristes på en tør pande, det fremhæver smagen og gør nødderne sprøde. Sælges altid uden skal, fordi skallen indeholder en ætsende olie.

Oprindelse: Stammer fra Brasilien, portugiserne bragte træet til Asien og Afrika. Cashewnødden er ikke en egentlig nød, men et frø, der sidder under cashewtræets frugt. Frugten bruges til juice i troperne.

Indeholder:
B-vitaminer og
mineraler.

Mandler

Til: Snack, ristede med salt eller glaserede med sukker, desserter, salat, ristede til fisk, vegetar- eller kyllingeretter, konfekt, en vigtig ingrediens i risalamande og i marzipan.

Oprindelse: Afghanistan og Iran, hvor træet stadig vokser vildt. Herfra har mandelen bredt sig til Europa og Californien. Vi får især mandler fra Nordafrika, Spanien og Californien.

Indeholder:
E-vitaminer og
mineraler. Har et højt
indhold af fibre, der
begrænser optaget af
mandlernes fedt i
tarmene.

Indeholder:
Gode carotenoi-
der, som er
antioxidanter,
B-vitaminer og
mineraler.

Pistacienødder

Til: Brød, pateer, kager, konfekt og is. Mange nøddeallergikere kan tåle pistacienødder, da de rent botanisk er små stenfrugter, der åbner sig, og det indre spises.

Oprindelse: Asien. Har været dyrket i Middelhavslandene og bredt sig til resten af Europa og Amerika. I dag dyrkes pistacienødden i Mellemøsten, især Iran, og i USA.

Indeholder:

Mineraler, E-vita-
min, som i kombinati-
on med enkeltumætte-
de fedtstoffer
er en kraftig
antioxidant.

Hasselnødder

Til: Salater sammen med tørrede bær, blandet med bulgur eller ris, kagefyld og desserter. Frys friske nødder, hvis du ikke spiser dem straks. Nødders høje fedtprocent gør, at de hurtigt bliver harske. Tørrede nødder kan gemmes vinteren over.

Oprindelse: Nøddebuske vokser vildt i Danmark og i mange haver og levende hegn.

Indeholder:
Gavnlig fedt-
stoffer, over
10 procent
omega 3.

Valnødder

Til: Konfekt, pynt på kager, til ost og i waldorffsalat. Til valnøddesnaps. Brug altid handsker, når du høster valnødder. Frys friske nødder, hvis du ikke spiser dem straks. Nødders høje fedtprocent gør, at de hurtigt bliver harske. Tørrede nødder kan gemmes vinteren over.

Oprindelse: Asien. Valnøddetræer vokser i dag i mange lande, er også indført i Danmark, hvor valnøddetræer findes i haver.

Indeholder:

E-vitamin, B-vitami-
ner, mineraler og er rige
på protein, men peanuts,
som er ristede jordnødder,
har et meget højt salt- og
fedtindhold. Mange er
allergiske over for
jordnødder.

Jordnødder

Til: Peanuts, som er ristede og saltede jordnødder, jordnøddesmør, madlavning og fremstilling af olie.

Oprindelse: Sydamerika. Jordnødder er egentlig frø fra en tropisk bælgplante. Dyrkes også i USA, Asien og Afrika.

Prøv en valnøddesnaps

Høst cirka 2-4 umodne valnødder i juli-august. De skal være grønne og bløde inden. Brug handsker, de farver hænderne. Skær nødderne med den bløde skal i kvarte, læg dem i et sylteglas og fyld glasset halvt op med ukrydret snaps eller vodka. Lad glasset stå, mens snapsen de følgende 24 timer skifter farve fra grøn til grumset sort. Stil den derefter i et mørkt skab i mindst seks måneder. Si snapsen og brug den som essens, der kan fortyndes cirka seks gange.